

Pomôž dospelým členom svojej rodiny k zdraviu!

Vyzvi srdce k pohybu

Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie

23.3. - 14.6.2015



Vieš, že nedostatok pohybu zabíja?

Spôsobuje ochorenia, ktoré sú najčastejšou príčinou predčasnej úmrtnosti, alebo dlhodobu zhoršenú kvalitu života. Čo to znamená?

Ak sa menej pohybujeme, budeme postupne stále menej vládvať. Aj menšia námaha nám môže onedlho pripadať nepríjemne ťažká. V našom tele bude menej svalstva, ale zato viac tuku. To môže urýchliť zmeny, ktoré zapríčinia choroby srdca a ciev, vznik cukrovky II. typu, ale aj bolesti a poruchy funkcie pohybového ústrojenstva a dokonca niektoré druhy rakoviny.

Pravidelný tréning pomáha upevňovať zdravie - okrem iného aj tak, že potom v pokoji naše srdce pracuje úspornejšie. Dokáže telo dobre zásobovať okysličenou krvou aj pri nižšej srdcovej frekvencii. Pravidelná pohybová aktivita pomáha udržiavať aj pokojové hodnoty krvného tlaku v medziach normy ($\leq 120/80$) po celý život.

Malé deti majú radosť z pohybu, ale mnohí ľudia neskôr zabudnú, aké je príjemné behať, skákať, hrať sa s loptou, bicyklovať sa, plávať, lyžovať, tancovať ... alebo aspoň ísť na prechádzku. Nevedia si na to nájsť čas a myslia si, že si lepšie oddýchnu v kresle pred televízorom, alebo pri počítači. Ukáž svojim rodičom, starým, tetám, ujom, strýčkom a strynám, babke a dedkovi, dospelým súrodencom, bratrancom, sesterniciam, švagrom, švagrinám, rodinným priateľom a ďalším dospelým, ktorých ľúbiš a na ktorých zdraví ti záleží, ako možno využiť voľný čas veselými pohybovými hrami, rekreačným športom, zábavným cvičením, objavnými turistickými výpravami, pretekmi v netradičných disciplínach...

Nahovor svojich dospelákov, aby sa zúčastnili súťaže **VYZVI SRDCE K POHYBU**, ktorú pripravili Regionálne úrady verejného zdravotníctva (RÚVZ) pre zlepšenie ich zdravia! Účastnícke listy a informácie o súťaži nájdeš na všetkých RÚVZ, alebo na www.vzbb.sk.

Účastník do kalendárovej tabuľky na účastníckom liste zapíše v ten deň, keď mal pohyb, do riadku, kde je uvedená jeho pohybová aktivita, počet minút, koľko sa jej venoval. Koncom týždňa zapíše do tabuľky, koľko váži - aby videl, ako sa pohyb odrazil na jeho hmotnosti. Vieme, že svaly majú vyššiu hustotu ako tuk, preto nemusí tučného človeka malý nárast hmotnosti znepokojit' - dôležité je, že pravidelným cvičením sa zloženie tela zoptimalizuje a aktívne svalstvo pomáha neskôr tučným schudnúť a chudým spevnieť.

Záznamy nám ukážu, ako účastníkom súťaže pohybová aktivita pomáha. Aby mohol byť účastník zaradený do žrebovania, musí sa aspoň počas 4 za sebou nasledujúcich týždňov v čase od 23.3. do 14.6.2015 venovať pohybu 210 a viac minút týždenne tak, aby mal pohyb najmenej 4 dni v každom týždni. No a samozrejme, nesmie zabudnúť po skončení svojej účasti v súťaži doručiť vyplnený účastnícky list na Regionálny úrad verejného zdravotníctva. Každý účastník súťaže musí mať dospelého svedka a môže mať jedného detského podporovateľa vo veku 7-18 rokov. Ako podporovateľ súťaže sa dostaneš do žrebovania toľkokrát, koľko získaš účastníkov spĺňajúcich podmienky. Aj ty však nejaké podmienky musíš splniť:

1. Zorganizuj pre dospelého účastníka súťaže, ktorého podporuješ, aspoň 3 podujatia spojené s pohybom. Ak podporuješ viacerých účastníkov, aktivity môžu byť spoločné. Nezabudni sa na nich tiež aktívne zúčastniť a napísať o tom pár riadkov!

2. Kontroluj, či tvoj dospelák riadne vyplňuje svoj účastnícky list a či je dost' aktívny.

3. Po skončení účasti v súťaži prilož k jeho účastníckemu listu svoj záznam o aktivitách, ktoré ste absolvovali spolu z tvojej iniciatívy a dohliadni, aby sa papiere dostali na Regionálny úrad verejného zdravotníctva vo vašom okresnom meste, alebo na RÚVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica.

SRÚVZ JOLNÝ KOBÍN, PODPORA ZDRAVIA LFMANIČKÁ 12



VYZVI SRDCE K POHYBU

Kampaň sa koná pod záštitou ÚVZSR a kancelárie WHO na Slovensku.



Máte nad 18 rokov? Prekonajte pohodlnosť - vyhráte zdravie

Zapojte sa do súťaže o hodnotné ceny od našich sponzorov!

Súťaž organizujú RÚVZ v SR pod gesciou RÚVZ BB v rámci programu CINDI.

Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“? Mnohí dospelí ľudia v našej krajine vedú sedavý spôsob života. Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými jej dôsledkami, vysoký krvný tlak, nadváha a obezita, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva.

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou od 23.3.2015 do 14.6.2015. Účastníci aktívni 6 a viac týždňov budú zaradení aj do prémiového žrebovania. Potrebné je každý týždeň venovať pohybu najmenej 210 minút a mať pohybovú aktivitu aspoň v 4 dňoch. Dôsledne vyplňte vstupnú tabuľku a svoje osobné údaje. Vyplnený účastnícky list pošlite po ukončení Vašej účasti v súťaži na adresu: Oddelenie podpory zdravia RÚVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica, alebo osobne odovzdajte na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva príslušnom k miestu Vášho bydliska (v bývalých okresných mestách), prípadne preskenujte z oboch strán a pošlite e-mailom na adresu, ktorú nájdete uvedenú na www.vzbb.sk v článku o kampani „Vyzvi srdce k pohybu“.

Účastnícky list

Túto časť vyplňte hneď, ako sa rozhodnete zapojiť do súťaže

Osobné údaje účastníka: Organizátori súťaže zaručujú ich ochranu podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov (v znení neskorších predpisov)

Moja práca v zamestnaní:

o nepracujem o je sedavá

o vyžaduje fyzickú aktivitu o je fyzicky namáhavá

Dosiahnuté vzdelanie: o ZŠ o učňovské o maturita o VŠ

Meno, priezvisko, titul, presná adresa

Telefón, e-mail:

Pohlavie:

Dátum narodenia:

o žena

o muž

Telesná výška (cm): Úvodná váha (kg):

| Moja doterajšia pohybová aktivita počas posledných 3 mesiacov pred súťažou: V príslušnom riadku označte krížikom frekvenciu Vašej pohybovej aktivity - vyberte jednu z možností v každom stĺpci | Aktivity trvajúce 10 - 29 minút | | Pohybové aktivity nad 30 minút | |
|--|---------------------------------|-----------------|--------------------------------|-----------------|
| | ľahké | stredné a ťažké | ľahké | stredné a ťažké |
| vôbec nie - ani raz za posledné 3 mesiace | | | | |
| menej ako raz za mesiac, aspoň 1x štvrtročne | | | | |
| menej ako raz do týždňa, aspoň 1 x mesačne | | | | |
| jeden až dvakrát týždenne | | | | |
| 3 a viackrát týždenne | | | | |

Na druhej strane tohto listu je Váš tréningový denník. Každému dňu zodpovedá jeden stĺpec tabuľky. Počas účasti v programe vpište denne do riadku, kde je uvedená Vaša pohybová činnosť počet minút, ktoré ste jej venovali. Koncom každého týždňa zapíšete do posledného riadku svoju aktuálnu hmotnosť.

Vysvetlivky k vypisovaniu tabuľky: CHÔDZA zahrňuje – pomalšiu, rýchlu chôdzu, vychádzky, pešiu turistiku. KORČULOVANIE na ľade, na kolieskových korčuľoch. BICYKLOVANIE – stacionárny bicykel, spinning.

CVIČENIA- (zdravotné cvičenia na chrbticu a kĺby, nápravné cvičenia na zlepšenie držania tela a odstránenie svalovej nerovnováhy, strečing, posilňovanie, bodybuilding, kalanetiku, jógu, Pilatesove a iné podobné cvičenia),

AEROBIC, TANEC - aerobické cvičenia s tanečnými prvkami (zumba, brušné tance, spoločenské a folklórne tance, balet a pod.) ŠPORTOVÉ HRY- loptové a loptičkové hry (futbal, volejbal, basketbal, tenis, squash, golf a iné), ale aj hokej, baseball, petang, vodné pólo, detské pohybové hry. Do riadku INÉ vpisujeme len také činnosti, ktoré nie je možné zaradiť do žiadneho riadku (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) PRÁCOU V ZÁHRADE sa myslí telesná práca.

PREHLÁSENIE

Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov uvedených na oboch stranách tohto listu a súhlasím s ich spracovaním RÚVZ pre potreby súťaže a prieskumnej štúdie spojenej so súťažou. RÚVZ zaručuje, že osobné údaje nebudú poskytnuté tretej osobe, ani použité na iné účely.

Podpis účastníka: Podpis svedka:

Meno, priezvisko, adresa a podpis detského podporovateľa: Meno, priezvisko, titul a adresa svedka:

(Svedok garantuje správnosť údajov. Detský podporovateľ môže byť najviac 1 dieťa 7 – 18 ročné, ktoré Vás motivovalo k účasti v súťaži, ak prikladá k Vášmu účastníckemu listu svoj záznam o najmenej 3 aktivitách, ktorých ste sa spolu zúčastnili).

Súťaž podporujú:



